



golfer必見！
あなたのゴルフボディを徹底チェック
JGFO認定トレーナーが
ゴルフボディチェックします 

「golferを傷害から守る」

- ✓お身体の痛みのおケア
- ✓お身体の柔軟性の向上
- ✓集中力と精神面の向上
- ✓スコアの改善

【詳細】

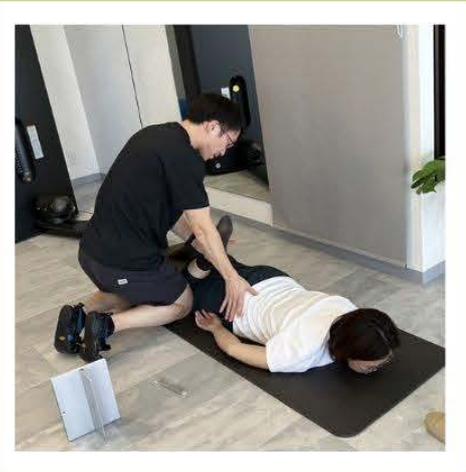


費用:1000円

所要時間:30分程度

服装:運動しやすい服装/室内シューズ

※体験後入会された方にお得な特典付き



CONTACT US

メディカルフィットネスBelieve
〒763-0071

香川県丸亀市田村町1780-1

営業時間:9:00~20:00

定休日:日曜日/月曜日

電話:0877-35-8648



 ご予約はこちらから

ゴルファーが生涯ゴルフを 楽しめるカラダに

JGFO

一般社団法人日本ゴルフ
フィットネス協会

JGFOはゴルフの上達と健康な身体をサポートし、ゴルファーを傷害から守り生涯ゴルフを楽しめるようサポートしています。JGFO-GFT（日本ゴルフフィットネス協会認定ゴルフフィットネストレーナー）は、自分の専門性を高め、専門家と連携を取り、ゴルファーをサポートしています。

● ゴルフボディチェックとは？

JGFOのゴルフボディチェックでは基本的動作から柔軟性・可動域・筋力を評価します。ゴルフスイングの悩みや身体の痛みなどの原因を確認し、より効果的な練習法やパフォーマンスアップ・傷害から守るトレーニングプログラムを組み立てることが可能になります。



● なぜゴルフボディチェックなのか？

ゴルフでの飛距離や方向性やスイングなどの悩みは、身体や生活習慣が原因でもあります。身体の機能性の現状を感じ確認することで、悩みの原因が身体にあることに気が付き、それに対応するトレーニングを通じて自らの可能性に新たな目標を持つことができます。

● ゴルフボディチェック 評価と確認

ゴルフボディチェックで身体を評価し、ゴルファー自身がその評価に自覚が持てるようにゴルフスイングに結びつけてアドバイスします。身体機能 10項目を○×で評価し、各々の動きをゴルフに紐付け解決の糸口を見つけ、身体の癖や痛みなどにも取り組みます。



● アドバイス・改善提案

ゴルフボディチェックで X が多くついたカテゴリーを優先的に取り組みます。ゴルフ技術も体の課題も、段階的に改善・強化していくことで、パフォーマンスアップや怪我をしないカラダ作りをします。